

體育課程滿意度、休閒運動態度對休閒運動參與之研究-

以淡江大學為例

A Study of Physical Education Course Satisfaction and Leisure Sports Attitude on Leisure Sports Participation- Tamkang University University as an Example

陳瑞辰* *Jui-Chen Chen*

淡江大學 體育事務處 講師

投稿日期：103 年 7 月 7 日；接受日期：103 年 9 月 17 日

摘要

本研究以淡江大學為研究對象，瞭解大學生體育課程滿意度、休閒運動態度、休閒運動參與現況，比較不同背景變項對體育課程滿意度、休閒運動態度的差異情形，探討體育課程滿意度以及休閒運動態度的相關情形，再探究體育課程滿意度以及休閒運動態度對休閒運動參與的預測情形。本研究以自編「體育課程滿意度、休閒運動態度及休閒運動參與情形調查問卷」為研究工具，採便利取樣方式，實施問卷調查，有效樣本為600份。資料以描述統計、*t*檢定、單因子多變量變異數分析、典型相關分析以及邏輯斯迴歸分析等統計方法進行分析，獲致結論：一、九成三的學生會經由體育課的修習，透過慢跑、游泳、籃球等方式，於下午1點至6點時段、每週2次、每次31-60分鐘，以輕鬆的方式來進行休閒運動，並由同學（朋友）來獲得相關資訊；學生在體育課程滿意度、休閒運動態度之評價呈現滿意（同意）的水準；二、不同修課項目、休閒運動次數、時間、強度與活動時段的學生，對體育課程滿意度與休閒運動態度的評價有顯著差異情形；三、體育課程滿意度與休閒運動態度間具有相關的影響情形，尤以體育課程滿意度的「教師行為與同儕支持」因素，對整體休閒運動態度之影響力最為顯著；四、體育課程滿意度與休閒運動態度對休閒運動參與具有顯著預測力，尤以休閒運動態度的「生理成長」以及「主動參與」因素，對休閒運動參與最具影響力。

關鍵字：典型相關、邏輯斯迴歸、體育課程、休閒運動、運動參與

ABSTRACT

The purpose of this study was to discuss the present situation of physical education course satisfaction, leisure sports attitude, and leisure sports participation of TKU students, and compared the relationships between three aspects under different population variables. This study were surveyed by Convenience Sampling. A self-designed questionnaire was used to survey the physical education course satisfaction, leisure sports attitude, and leisure sports participation of students. The following conclusions and suggestions were drawn from analyzing the 600 valid questionnaires using descriptive statistics, *t*-test , one-way MANOVA, canonical correlation analysis, and logistic regression: 1. Students, via easy attitude, 31-60 minutes per time, 2 times weekly, period of PM1-6, using type of running, swimming and basketball, through physical education driven 93.5% participated leisure sports, and got information from students (friends) ; physical education course satisfaction, and leisure sports attitude of students' score was satisfaction (agreement) level; 2. Students between different course subjects, leisure sports frequency, lasting time, intensity, periods, had significantly difference of score on "physical education course satisfaction" and "leisure sports attitude". 3. "Teacher behavior and peer support" had the most significantly influence on the whole impact of leisure sports attitude. 4. "Physiological growth" and "initiative participation" had the most significantly influence on the impact of leisure sports participation.

Keywords: Canonical correlation analysis, Logistic regression, Physical education curriculum, Leisure sports, Sports participation

壹、緒論

一、研究動機

大學生為國家未來的棟樑，而其體力可喻為國家未來的國力，良好的體力則有賴於全體學子休閒運動積極的參與，因為休閒運動的參與可影響一個人的終身健康狀態，更可影響整體國民的體力，間接影響一國的國力（吳萬福，1997；康正男、黃國恩、連玉輝，2008；陳皆榮，2004；趙麗雲，2002）；參與休閒運動的影響因素，包括體育課程的教育結果與學子既有的休閒運動態度（李建霖，2013；林貴福，1993；陳東韋，2008；陳俊民，2002；廖主民、林章榜，2008；鍾志強，2005；Biddle, 2001）。

淡江大學體育課程實施六學期必修0學分的機制，大一上學期特別設有八週游泳課程，其餘五個學期則依據學生的興趣來進行不同運動項目課程的選修（課程領域包括適應體育、球類：籃球、排球、軟式排球、桌球、羽球、網球、壘球、足球、棒壘球、木球。舞蹈：舞蹈、社交舞。休閒體育：高爾夫、保齡球、撞球、

直排輪。體適能：體適能、體重控制、強力塑身、有氧舞蹈、瑜珈、重量訓練。水域：游泳、水上休閒實務。武術：太極拳、跆拳道、養身氣功）；針對一至四年級學生，開設體育選修1學分課程（瑜珈證照、體適能、皮拉提斯、水上救生證照、水域活動證照、登山運動、定向運動、有氧舞蹈、籃球裁判證照、籃球、排球、羽球、桌球）；每學期開設為期一週的免費游泳教學課程，以及運動相關專題演講等活動，來提供學生多元化需求的滿足。此外，課程中規定曠課6節或缺課（已核准請假）12節即做扣考零分計算，能有效促進學生課程積極的參與課程。今日的學者更指出體育課要充分發揮休閒運動教育的深化（陳俊民，2002；蔡貞雄，1998），因為，體育課程學習的滿意度會影響學生對未來休閒運動參與的態度（李建霖，2013；周郁采，2005；林瑞敏、曾聖文，2013；陳民修、張少熙，2007；鍾志強，2008；Piccoli, Ahmad, & Ives, 2001），而休閒運動態度會潛意識地影響學生休閒運動參與的認知、情感與行為傾向（黃雅鈴、陳惠美，2005；楊亮梅、顧毓群，2004；鍾志強，2005；Deeter, 1988）。過去研究多以探討體育課學習滿意度、休閒運動參與之現況、比較不同背景變項在休閒運動態度之差異、瞭解休閒運動態度與行為變項間的關係（李世昌、林聰哲、李政道，2005；洪慧敏，2009；孫彩卿、陳鎰明，2009；陳仁精、鍾志強，2009；陳民修、張少熙，2007；陳安妮，2010；陳志成、俞柏志、王毓鼎、柯佩岑，2007；陳東韋，2008；陳肇芳，2006；黃振紅，2004；黃雅鈴、陳惠美，2005）；或探討參與阻礙、幸福感、體適能、體驗滿意度、學習滿意度對休閒運動態度、休閒運動參與行為意圖之相互關係（黃振紅、呂碧琴，2012；楊亮梅、陳俊民，2009；鍾志強，2005）；或透過直線迴歸分析來描述、解釋或預測參與動機、學習動機、體育教學對休閒運動態度、休閒運動效益之影響（林瑞敏、曾聖文，2013；陳文良、劉選吉、謝謨郁，2005；曾聖文、蔡佳紋，2013；鍾志強，2005），其變項均為等距變項、問卷題項均為三分變項以上。

有別於過去研究，本研究透過邏輯斯迴歸來預測自變項與依變項之間的關係，而邏輯斯迴歸（logistic regression）已廣泛地運用在醫學、生物、統計與行銷等領域，其主要在尋找依變項與一組自變項之間的線性關係，其依變項可為二分或次序變項（施致平，2000）。本研究之依變項為二分變項（同意、不同意），透過分析如醫學、生物檢驗般的預測指標、關鍵因素、相關資料或數據等，來探討、預測影響大學生休閒運動參與之主要因素，相信對於學生休閒運動參與模式之瞭解有所助益。

二、研究目的

本研究目的主要旨於瞭解學生體育課程滿意度、休閒運動態度、休閒運動參與現況，比較不同背景變項對體育課程滿意度、休閒運動態度的差異情形，探討體育課程滿意度以及休閒運動態度的相關情形，再探究體育課程滿意度以及休閒運動態度對休閒運動參與的預測情形，以作為未來調整體育課程教學規劃，提升學子休閒運動情形之參考依據。

貳、方法

一、研究對象

本研究採便利抽樣法，於2014年4月7日至4月18日進行調查，針對淡江大學籃球、排球、羽球、游泳等課程項目的班級來抽測，各項目發放160份問卷，共發出640份問卷，回收有效問卷600份，有效樣本率為94%，研究之結果無法過度推論至其它地區的狀態。

二、研究工具

本研究參考陳逸政、李俞麟、王傑賢（2013）、楊亮梅、顧毓群（2004）、黃雅鈴、陳惠美（2005）自編之體育課程滿意度、休閒運動態度及休閒運動參與量表，本量表題項經篩選後共三個量表 54 題，分量表題目數為：「體育課程滿意度」21 題、「休閒運動態度」32 題、「休閒運動參與」1 題。本量表經項目分析（CR 值皆達顯著水準）、因素分析（採主成份分析法萃取特徵值大於 1 之因素，體育課程滿意度量表萃取出 3 個因素，累積解釋變異量 64.98%；休閒運動態度量表萃取出 5 個因素，累積解釋變異量 67.97%）。量表第一、二部分計分採用李克特五點量表予以計分根據受試者的反應從「非常同意（滿意）」「同意（滿意）」「無意見」「不同意（滿意）」「非常不同意（滿意）」分別 5、4、3、2、1 分；量表第三部分計分採用二點量表予以計分根據受試者的反應從「同意」「不同意」分別 2、1 分。其得分愈高，表示同意度（滿意度）愈高，反之愈低。

三、資料處理

本研究問卷調查所得各項資料以 PASW 18.0 中文版統計套裝軟體處理進行分析，所使用之統計之方法包括：

（一）平均數、標準差及百分比等描述性統計：分析學生之背景特性、體育課程滿意度與休閒運動態度的分佈情形。

（二）獨立樣本 t 考驗、單因子多變量變異數分析：檢定不同背景變項的學生在體育課程滿意度、休閒運動態度各因素中的差異情形。

（三）典型相關：檢定體育課程滿意度及休閒運動態度，整體構面因素間的相關情形。

（四）邏輯斯迴歸分析：解釋體育課程滿意度、休閒運動態度對休閒運動參與意願之預測情形。

（五）本研究所有統計考驗的顯著水準均訂為 $\alpha = .05$ 。

參、結果

一、研究對象背景資料

本研究有效樣本如表 1 所示，受調查對象修課項目共有游泳、籃球、羽球、排球，各項目人數為 150 位；其中男性有 294 人（49%）、女性 306 人（51%）；每週參與 2 次休閒運動為多數（34.8%）；以週一至週五期間從事休閒運動為多數（74%）；每次參與休閒運動以 31-60 分鐘為多數（31.2%），其次為 91-120 分鐘（26%）；每次參與休閒運動的強度以輕鬆為多數（38.3%）；主要參與休閒運動的時段以 13-18 點（下午）為多數（51.5%）；獲得休閒運動的資訊以同學（朋友）為多數（31.6%）；參與休閒運動的動機以促進健康為主（20.5%），其次為紓壓（19%）；參與休閒運動的項目以慢跑為多數（17.4%），其次為游泳（15.3%）、籃球（12.9%）、羽球（12.6%）、排球（11.4%）、快走（11.2%）以及自行車（10.3%）；會將上課所學運用在日常休閒運動中的學生佔 93.5%。

表 1 有效樣本背景變項次數分配表

背景變項	類別	N = 600 人	
		人數	百分比
修課項目	游泳	150	25.0
	籃球	150	25.0
	羽球	150	25.0
	排球	150	25.0
性別	男	294	49.0
	女	306	51.0
每週參與休閒運動的次數	1 次	151	25.2
	2 次	209	34.8
	3 次	129	21.5
	4 次	61	10.2
	5 次	50	8.3
最常參與休閒運動的日子	週一至週五	444	74.0
	週六、週日、例假日	156	26.0
每次參與休閒運動的時間	30 分鐘以下	131	21.8
	31-60 分鐘	187	31.2
	61-90 分鐘	74	12.3
	91-120 分鐘	156	26.0
	121 分鐘以上	52	8.7

（續下頁）

(續上頁)

背景變項	類別	N = 600 人	
		人數	百分比
每次參與休閒運動的強度	非常輕鬆	58	9.7
	輕鬆	230	38.3
	無意見	150	25.0
	累	141	23.5
	非常累	21	3.5
主要參與休閒運動的時段	1-6 點 (凌晨)	11	1.8
	7-12 點 (上午)	46	7.7
	13-18 點 (下午)	309	51.5
	19-24 點 (晚上)	234	39.0
獲得休閒運動的資訊 (複選)	同學 (朋友)	455	31.6
	老師	283	19.7
	網路	275	19.0
	學校公佈欄	136	9.4
	家人	99	6.9
	報章雜誌	86	6.0
	電視廣播	66	4.6
	廣告傳單	40	2.8
參與休閒運動的動機 (複選)	促進健康	432	20.5
	紓壓	400	19.0
	打發時間	284	13.5
	提升技能	272	12.9
	交友	248	11.8
	自我挑戰	216	10.3
	獲得成就感	188	9.0
	追求知識	64	3.0

(續下頁)

(續上頁)

背景變項	類別	N = 600 人	
		人數	百分比
參與休閒運動的 項目 (複選)	慢跑	287	17.4
	游泳	252	15.3
	籃球	213	12.9
	羽球	207	12.6
	排球	188	11.4
	快走	184	11.2
	自行車	170	10.3
	桌球	58	3.5
	網球	26	1.6
	舞蹈	19	1.2
	棒、壘球	15	0.9
	足球	8	0.5
	直排輪	5	0.3
	重量訓練	4	0.2
	保齡球	3	0.2
	撞球	2	0.1
	瑜珈	2	0.1
	手球	2	0.1
	登山	1	0.1
	呼拉圈	1	0.1
我會將上課所學 運用在日常休閒 運動中	同意	561	93.5
	不同意	39	6.5

二、體育課程滿意度現況分析

體育課程滿意度現況分析如表 2 所示，學生對體育課程整體滿意度為滿意，平均數為 4.08，各構面的滿意度依序為「教師行為與同儕支持」、「硬體設施與環境安全」以及「課程時數與人數安排」。

表 2 體育課程滿意度評估排序表

構面	題目	構面	平均數	標準差	排序
教師行為與同儕支持	教師態度	4.20	4.43	0.61	1
	教師動作示範		4.31	0.65	2
	教師講解說明		4.29	0.66	3
	教學進度		4.23	0.70	4
	運動樂趣		4.22	0.69	5
	歡樂氣氛		4.21	0.72	6
	運動能力		4.17	0.66	7
	運動知識		4.12	0.72	8
	互助合作能力		4.10	0.68	9
	體能進步		4.09	0.74	10
	同學鼓勵與支持		4.07	0.73	11
硬體設施與環境安全	燈光明亮	4.09	4.21	0.78	1
	環境安全性		4.20	0.73	2
	器材品質		4.14	0.73	3
	場地品質		4.10	0.83	4
	使用空間		4.03	0.92	5
	更衣盥洗設備		3.85	0.87	6
課程時數與人數安排	評量方式	3.95	4.06	0.78	1
	與同學切磋的機會		3.96	0.84	2
	上課安排時數（二節課）		3.93	0.94	3
	班上修課人數		3.86	0.91	4
整體		4.08			

三、休閒運動態度現況分析

休閒運動態度現況分析如表 3 所示，學生對休閒運動態度整體認知程度為同意，平均數為 4.23，各構面的滿意度依序為「肯定自我」、「生理成長」「社會成長」、「心靈成長」以及「主動參與」。

表 3 休閒運動態度評估排序表

構面	題目	構面	平均數	標準差	排序
心靈成長	讓我感到身心舒暢	4.14	4.35	0.68	1
	很有價值		4.30	0.70	2
	可以提升精神狀態		4.29	0.75	3
	讓我獲得成長		4.28	0.73	4
	應在日常生活中實踐		4.25	0.74	5
	可以消除緊張焦慮		4.21	0.79	6
	可以享受生活，無罪惡感		4.11	0.83	7
	能夠表現自我		4.07	0.82	8
	是新奇有趣的		3.97	0.83	9
	使我獲得他人的肯定		3.89	0.88	10
	可以滿足我的好奇心		3.82	0.88	11

（續下頁）

(續上頁)					
構面	題目	構面	平均數	標準差	排序
生理成長	可鍛鍊體能		4.43	0.58	1
	可提升免疫能力		4.34	0.67	2
	可產生規律運動行為		4.32	0.68	3
	可控制體重	4.29	4.27	0.79	4
	可自我挑戰		4.26	0.70	5
	可提升睡眠品質		4.24	0.77	6
	可養成規律作息		4.15	0.81	7
社會成長	可促進朋友(同學)間情感		4.29	0.70	1
	可學習互助合作態度		4.27	0.73	2
	可結交好友	4.15	4.21	0.79	3
	可指導協助他人		4.07	0.79	4
	可促進家人情感		3.89	0.92	5
主動參與	我可以決定自己的休閒運動項目		4.29	0.69	1
	希望週遭有更多的休閒運動場所		4.25	0.77	2
	即使忙碌從事休閒運動仍是重要的	4.12	4.16	0.77	3
	我會關心自己的休閒運動情形		4.04	0.82	4
	我願意參加休閒運動營,學習知識、技能		3.87	0.93	5
肯定自我	對我有好處		4.57	0.56	1
	是重要的	4.44	4.46	0.63	2
	讓生活更豐富		4.38	0.65	3
	是一種正確利用時間的方式		4.36	0.69	4
整體		4.23			

四、不同背景變項對體育課程滿意度、休閒運動態度差異分析

(一) 不同性別、休閒運動參與日對體育課程滿意度與休閒運動態度之差異分析

經由調查結果(如表4)發現不同性別、不同休閒運動參與日對體育課程滿意度、休閒運動態度無顯著差異存在。

表4 不同性別、運動參與日對體育課程滿意度與休閒運動態度之t考驗分析

摘要表									
因素	平均數 標準差	男 (n=294)	女 (n=306)	t 值	P	平日 (n=444)	假日 (n=156)	t 值	P
教師行為與 同儕支持	M SD	4.19 .56	4.21 .53	-48	.63	4.21 .56	4.17 .50	.82	.40
硬體設施與 環境安全	M SD	4.09 .67	4.09 .63	-.03	.97	4.08 .64	4.09 .66	-.24	.80
課程時數與 人數安排	M SD	3.96 .71	3.95 .67	.24	.80	3.97 .69	3.89 .68	1.28	.20

(續下頁)

(續上頁)

因素	平均數 標準差	男 (n=294)	女 (n=306)	t 值	P	平日 (n=444)	假日 (n=156)	t 值	P
心靈成長	M	4.18	4.11	1.33	.18	4.14	4.13	.17	.86
生理成長	SD	.63	.61			.63	.56		
社會成長	M	4.29	4.28	.27	.78	4.29	4.27	.33	.73
主動參與	SD	.57	.56			.58	.49		
肯定自我	M	4.14	4.16	-.36	.71	4.14	4.16	-.30	.76
	SD	.65	.65			.66	.60		
	M	4.11	4.13	-.46	.64	4.14	4.06	1.18	.23
	SD	.69	.61			.65	.62		
	M	4.42	4.46	-.73	.46	4.46	4.37	1.87	.06
	SD	.55	.54			.54	.53		

* $p < .05$

(二) 不同修課項目對體育課程滿意度與休閒運動態度之差異分析

經由調查結果(如表5)發現不同修課項目學生對「教師行為與同儕支持」、「硬體設施與環境安全」、「心靈成長」、「生理成長」、「社會成長」以及「主動參與」因素之變異數分析有顯著差異存在。籃球課程的學生在「教師行為與同儕支持」因素之評價顯著高於游泳、羽球課程的學生；游泳、籃球、排球課程的學生在「硬體設施與環境安全」因素之評價顯著高於羽球課程的學生；籃球課程的學生在「心靈成長」因素之評價顯著高於游泳課程的學生；籃球課程的學生在「生理成長」因素之評價顯著高於游泳、羽球、排球課程的學生；籃球課程的學生在「社會成長」因素之評價顯著高於游泳、羽球課程的學生、排球課程的學生在「社會成長」因素之評價顯著高於游泳課程的學生；籃球課程的學生在「主動參與」因素之評價顯著高於游泳、羽球課程的學生。

表 5 不同修課項目對體育課程滿意度與休閒運動態度變異數分析摘要表

構面	修課項目	游泳 (a) (n=150)	籃球 (b) (n=150)	羽球 (c) (n=150)	排球 (d) (n=150)	F 值	事後比較
教師行為與同儕支持	M	4.12	4.31	4.10	4.27	5.44*	b>a,c
硬體設施與環境安全	SD	.47	.60	.49	.58		
課程時數與人數安排	M	4.14	4.16	3.86	4.17	7.85*	a,b,d>c
	SD	.57	.75	.60	.62		
	M	3.90	3.98	3.93	3.99	.62	
	SD	.65	.80	.65	.63		

(續下頁)

(續上頁)

構面	修課項目	游泳 (a) (n=150)	籃球 (b) (n=150)	羽球 (c) (n=150)	排球 (d) (n=150)	F 值	事後比較
心靈	M	4.01	4.40	4.02	4.10	14.21*	b>a,c,d
成長	SD	.58	.62	.52	.64		
生理	M	4.21	4.39	4.22	4.30	3.30*	b>a
成長	SD	.55	.57	.54	.58		
社會	M	3.90	4.38	4.07	4.22	16.05*	b>a,c d>a
成長	SD	.66	.62	.55	.64		
主動	M	4.03	4.29	4.01	4.14	6.13*	b>a,c
參與	SD	.61	.69	.60	.56		
肯定	M	4.38	4.49	4.37	4.50	2.39	
自我	SD	.52	.61	.50	.51		

Wilks' Lambda

變數選擇法：.78*

* $p < .05$

(三) 不同參與休閒運動次數對體育課程滿意度與休閒運動態度之差異分析

經由調查結果(如表6)發現不同參與休閒運動次數的學生對「教師行為與同儕支持」、「硬體設施與環境安全」、「課程時數與人數安排」、「心靈成長」、「生理成長」、「社會成長」、「主動參與」以及「肯定自我」因素之變異數分析有顯著差異存在。每週運動5次的學生在「教師行為與同儕支持」因素之評價顯著高於每週運動1次、2次的學生；每週運動5次的學生在「硬體設施與環境安全」因素之評價顯著高於每週運動1次、4次的學生；每週運動5次的學生在「課程時數與人數安排」因素之評價顯著高於每週運動1次、2次、4次的學生；每週運動2次、3次、5次的學生在「心靈成長」因素之評價顯著高於每週運動1次的學生；每週運動5次的學生在「生理成長」因素之評價顯著高於每週運動1次、2次的學生；每週運動3次、4次、5次的學生在「社會成長」因素之評價顯著高於每週運動1次的學生；每週運動2次、3次、4次的學生在「主動參與」因素之評價顯著高於每週運動1次的學生，每週運動5次的學生在「主動參與」因素之評價顯著高於每週運動1次、2次、3次的學生；每週運動2次、3次、4次的學生在「肯定自我」因素之評價顯著高於每週運動1次的學生，每週運動5次的學生在「肯定自我」因素之評價顯著高於每週運動1次、2次的學生。

表 6 不同參與休閒運動次數對體育課程滿意度與休閒運動態度變異數分析
 摘要表

構面	運動次數	1 次 (a) (n=151)	2次 (b) (n=209)	3次 (c) (n=129)	4次(d) (n=61)	5 次(e) (n=50)	F 值	事後比較
教師行為與同儕支持	M	4.13	4.14	4.25	4.22	4.49	4.87*	e>a,b
	SD	.53	.53	.51	.58	.56		
硬體設施與環境安全	M	4.05	4.07	4.07	4.00	4.38	3.07*	e>a,d
	SD	.67	.61	.59	.78	.61		
課程時數與人數安排	M	3.91	3.83	4.04	3.90	4.34	6.37*	e>a,b,d
	SD	.69	.73	.61	.62	.55		
心靈成長	M	3.93	4.16	4.18	4.19	4.46	8.38*	b,c,e>a
	SD	.62	.60	.55	.60	.62		
生理成長	M	4.18	4.25	4.32	4.34	4.57	5.12*	e>a,b
	SD	.59	.52	.57	.55	.51		
社會成長	M	3.95	4.13	4.21	4.27	4.43	6.99*	c,d,e>a
	SD	.67	.65	.58	.56	.66		
主動參與	M	3.87	4.16	4.11	4.26	4.54	12.64*	b,c,d>a e>a,b,c
	SD	.66	.60	.65	.63	.48		
肯定自我	M	4.25	4.43	4.49	4.51	4.75	9.55*	b,c,d>a e>a,b
	SD	.57	.51	.50	.54	.47		
Wilks' Lambda 變數選擇法：.84*								

* $p < .05$

(四) 不同參與休閒運動時間對體育課程滿意度與休閒運動態度之差異分析

經由調查結果(如表7)發現不同參與休閒運動時間的學生對「教師行為與同儕支持」、「課程時數與人數安排」、「心靈成長」、「生理成長」、「社會成長」、「主動參與」以及「肯定自我」因素之變異數分析有顯著差異存在。不同參與休閒運動時間在「生理成長」因素之評價無事後比較；每次參與休閒運動121分鐘以上的學生在「教師行為與同儕支持」、「心靈成長」、「社會成長」、「主動參與」因素之評價顯著高於每次參與休閒運動31分鐘-60分鐘的學生；每次參與休閒運動61分鐘-90分鐘、121分鐘以上的學生在「肯定自我」因素之評價顯著高於每次參與休閒運動31分鐘-60分鐘的學生；每次參與休閒運動121分鐘以上的學生在「課程時數與人數安排」因素之評價顯著高於每次參與休閒運動30分鐘以下的學

生。

表 7 不同參與休閒運動時間對體育課程滿意度與休閒運動態度變異數分析

摘要表								
構面	運動時間	30 分鐘 以下 (a) (n=131)	31分鐘 -60分鐘 (b) (n=187)	61分鐘 -90分鐘 (c) (n=74)	91分鐘 -120分鐘 (d) (n=156)	121 分 鐘以上 (e) (n=52)	F 值	事後 比較
教師行為與同儕支持	M	4.19	4.09	4.28	4.24	4.37	3.70*	e>b
	SD	.59	.48	.54	.57	.49		
硬體設施與環境安全	M	4.11	4.03	4.20	4.02	4.22	1.92	
	SD	.70	.63	.58	.62	.72		
課程時數與人數安排	M	3.81	3.89	4.00	4.03	4.18	3.77*	e>a
	SD	.78	.67	.61	.67	.58		
心靈成長	M	4.11	4.02	4.25	4.18	4.32	3.61*	e>b
	SD	.70	.56	.61	.58	.58		
生理成長	M	4.26	4.17	4.36	4.36	4.36	3.15*	無
	SD	.56	.56	.57	.53	.60		
社會成長	M	4.18	3.99	4.23	4.15	4.43	5.61*	e>b
	SD	.72	.58	.67	.63	.53		
主動參與	M	4.16	3.97	4.17	4.15	4.35	4.35*	e>b
	SD	.65	.64	.61	.62	.70		
肯定自我	M	4.41	4.32	4.58	4.47	4.58	4.64*	c,e>b
	SD	.55	.55	.51	.52	.48		
Wilks' Lambda 變數選擇法：.89*								

* $p < .05$

(五) 不同參與休閒運動的強度對體育課程滿意度與休閒運動態度之差異分析

經由調查結果(如表8)發現不同參與休閒運動的強度對「教師行為與同儕支持」、「硬體設施與環境安全」、「課程時數與人數安排」、「心靈成長」、「生理成長」、「社會成長」、「主動參與」以及「肯定自我」因素之變異數分析有顯著差異存在。每次參與休閒運動強度介於非常輕鬆的學生在「教師行為與同儕支持」因素之評價顯著高於運動強度介於輕鬆、無意見、累的學生，運動強度介於非常累的學生在「教師行為與同儕支持」因素之評價顯著高於運動強度介於輕鬆、無意見的學生；每次參與休閒運動強度介於非常輕鬆的學生在「硬體設施與環境安全」因素之評價顯著高於運動強度介於輕鬆、無意見、累的學生，運動強度介於累的學生在「硬體設施與環境安全」因素之評價顯著高於運動強度介於輕鬆的學生；每次參與休閒運動強度介於非常輕鬆、非常累的學生在「課程時數與

人數安排」因素之評價顯著高於運動強度介於輕鬆、無意見的學生；每次參與休閒運動強度介於非常輕鬆、累的學生在「心靈成長」因素之評價顯著高於運動強度介於輕鬆的學生；每次參與休閒運動強度介於非常輕鬆的學生在「生理成長」因素之評價顯著高於運動強度介於輕鬆、無意見、累的學生，運動強度介於累的學生在「生理成長」因素之評價顯著高於運動強度介於輕鬆的學生；每次參與休閒運動強度介於非常輕鬆的學生在「社會成長」因素之評價顯著高於運動強度介於輕鬆、無意見的學生；每次參與休閒運動強度介於非常輕鬆的學生在「主動參與」因素之評價顯著高於運動強度介於輕鬆、無意見的學生，運動強度介於累的學生在「主動參與」因素之評價顯著高於運動強度介於輕鬆的學生；每次參與休閒運動強度介於非常輕鬆、累的學生在「肯定自我」因素之評價顯著高於運動強度介於輕鬆的學生。

表 8 不同參與休閒運動強度對體育課程滿意度與休閒運動態度變異數分析
摘要表

構面	運動強度	非常輕鬆 (a) (n=58)	輕鬆(b) (n=230)	無意見 (c) (n=150)	累 (d) (n=141)	非常累 (e) (n=21)	F 值	事後比較
教師行為與同儕支持	M	4.55	4.08	4.15	4.25	4.59	12.89*	a>b,c,d e>b,c
	SD	.48	.49	.57	.53	.57		
硬體設施與環境安全	M	4.48	3.91	4.11	4.16	4.11	10.68*	a>b,c,d d>b
	SD	.51	.63	.64	.62	.75		
課程時數與人數安排	M	4.21	3.84	3.86	4.04	4.41	7.51*	a,e>b,c
	SD	.69	.65	.68	.69	.65		
心靈成長	M	4.35	4.00	4.14	4.24	4.24	5.77*	a,d>b
	SD	.63	.56	.61	.60	.91		
生理成長	M	4.65	4.15	4.30	4.33	4.28	10.16*	a>b,c,d d>b
	SD	.48	.55	.54	.53	.77		
社會成長	M	4.44	4.03	4.13	4.21	4.17	5.28*	a>b,c
	SD	.71	.59	.63	.63	.87		
主動參與	M	4.41	4.00	4.08	4.22	4.15	5.97*	a>b,c d>b
	SD	.68	.64	.65	.58	.74		
肯定自我	M	4.68	4.30	4.43	4.53	4.61	8.61*	a,d>b
	SD	.47	.52	.57	.49	.57		

Wilks' Lambda 變數選擇法：.81*

* $p < .05$

(六) 不同休閒運動時段對體育課程滿意度與休閒運動態度之差異分析

經由調查結果(如表9)發現不同活動時段對「教師行為與同儕支持」、「社會成長」以及「主動參與」因素之變異數分析有顯著差異存在。然而「教師行為與同儕支持」、「社會成長」以及「主動參與」因素之評價無事後比較。

表 9 不同休閒運動時段對體育課程滿意度與休閒運動態度變異數分析摘要表

構面	運動時段	1-6點 (a) (n=11)	7-12點 (b) (n=46)	13-18點 (c) (n=309)	19-24點 (d) (n=234)	F 值	事後比較
教師行為與同儕支持	M	3.82	4.23	4.16	4.27	3.61*	無
硬體設施	SD	.37	.45	.53	.58		
環境安全	M	4.16	4.16	4.03	4.13	1.45	
課程時數	SD	.69	.76	.66	.61		
人數安排	M	3.68	3.99	3.89	4.03	2.53	
心靈	SD	.48	.71	.64	.74		
成長	M	3.80	4.27	4.11	4.18	1.79	
生理	SD	.37	.60	.60	.63		
成長	M	3.94	4.23	4.27	4.33	2.02	
社會	SD	.16	.53	.55	.59		
成長	M	3.69	3.96	4.13	4.21	3.99*	無
主動	SD	.66	.70	.64	.62		
參與	M	3.63	3.96	4.13	4.21	2.87*	無
肯定	SD	.66	.70	.64	.62		
自我	M	4.34	4.48	4.43	4.43	.22	
	SD	.47	.51	.51	.58		

Wilks' Lambda 變數選擇法：.91*

* $p < .05$

五、體育課程滿意度與休閒運動態度之相關分析

茲將休閒運動態度與體育課程滿意度之典型相關分析結果摘錄,如表10所示,其結果分述如下:

(一) 有二個典型相關係數均達 .05 以上的顯著水準,第一個典型相關係數 $\rho_1 = .75$ ($p = .000 < .05$); 第二個典型相關係數 $\rho_2 = .19$ ($p = .001 < .05$), 控制變項(體育課程滿意度)主要透過二個典型因素影響到效標變項(休閒運動態度)。

(二) 控制變項的第一個典型因素(χ_1), 可以說明效標變項的第一個典型因素(η_1) 總變異量的 56% ($p_2 = .569$), 而控制變項與效標變項重疊部分為 41%, 因而, 控制變項透過第一典型因素(χ_1 與 η_1), 可以解釋效標變項總變異量的 41%。

(三) 控制變項的第二個典型因素 (χ_2)，可以說明效標變項的第二個典型因素 (η_2) 總變異量的3% ($p^2 = .036$)，而控制變項與效標變項重疊部分為0.2%，因而，控制變項透過第二典型因素 (χ_2 與 η_2)，可以解釋效標變項總變異量的0.2%。

(四) 控制變項和效標變項在第一個至第二個典型因素的重疊部分，共計41.2%。換言之，控制變項之教師行為與同儕支持、硬體設施與環境安全、課程時數與人數安排三個構面經由第一、二典型因素共可說明效標變項之心靈成長、生理成長、社會成長、主動參與、肯定自我等五個構面之總變異量41.2%。

(五) 二組典型相關及重疊量數值以第一個典型相關較大，第二組的重疊量數甚小，因此，控制變項主要是藉由第一典型因素而影響效標變項。控制變項中與第一個典型因素 (χ_1) 之相關高者為教師行為與同儕支持構面，其結構係數為-.99；在效標變項中，與第一個典型因素 (η_1) 的關係較為密切者為心靈成長、生理成長、社會成長、主動參與、肯定自我等構面，其結構係數均在 -.80以上。因此，於第一個典型因素分析裡，主要是控制變項中的教師行為與同儕支持構面，來影響效標變項之心靈成長、生理成長、社會成長、主動參與、肯定自我等五個構面，尤其在心靈成長的部分，亦是教師行為與同儕支持主要的影響構面。由此可知，體育課程之教師行為與同儕支持愈積極，則學生感受到的整體休閒運動態度愈高。

(六) 控制變項中與第二個典型因素 (χ_2) 之相關高者為課程時數與人數安排構面，其結構係數為 -.67；在效標變項中，與第二個典型因素 (η_2) 的關係較為密切者為生理成長等構面，其結構係數為 -.38。因此，於第二個典型因素分析裡，主要是控制變項中的課程時數與人數安排構面，來影響效標變項之生理成長構面。由此可知，體育課程之課程時數與人數安排愈適切，則學生感受到的生理成長之同意度愈高。

表10 體育課程滿意度與休閒運動態度典型相關分析摘要表

控制變項 (X 變項)	典型因素		效標變項 (Y 變項)	典型因素	
	χ_1	χ_2		η_1	η_2
體育課程滿意度			休閒運動態度		
教師行為與同儕支持	-.99	.11	心靈成長	-.89	.08
硬體設施與環境安全	-.73	-.22	生理成長	-.83	-.38
課程時數與人數安排	-.70	-.67	社會成長	-.86	.19
			主動參與	-.80	.40
			肯定自我	-.85	-.09
抽出變異數百分比	.67	.17	抽出變異數百分比	.72	.07
重疊量	.38	.00	重疊量	.41	.00
			ρ^2	.56	.03
			ρ	.75*	.19*

* $p < .05$

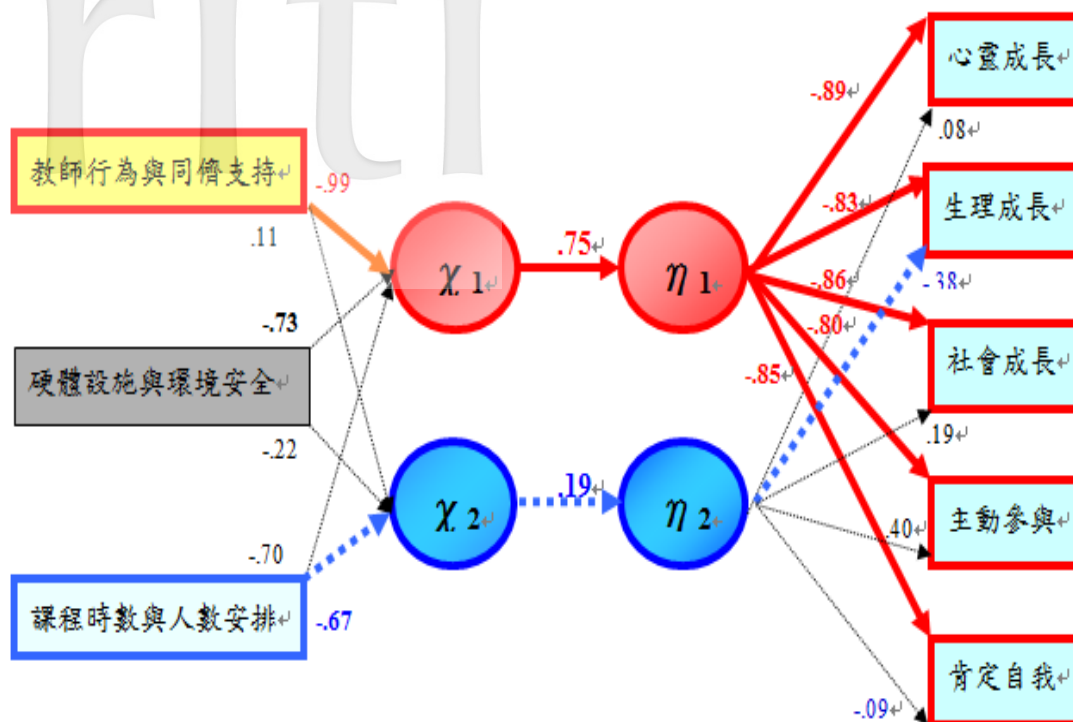


圖 1 體育課程滿意度與休閒運動態度典型相關分析徑路圖

六、體育課程滿意度、休閒運動態度對休閒運動參與之預測分析

茲將體育課程滿意度、休閒運動態度對休閒運動參與之邏輯斯迴歸分析結果摘錄，如表11所示。本研究以強迫輸入法（enter）進行分析，針對八個自變項所建立影響參與休閒運動之預測迴歸模型，其整體模式顯著性考驗 $X^2 = 49.50$ ($p < .05$)，達顯著水準；Hosmer-Lemeshow檢定值為14.47 ($p > .05$)，未達顯著水準，表示八個自變項所建立之迴歸模式適配度良好，亦即自變項可以有效預測依變項。

學生休閒運動參與預測因素中，生理成長、主動參與等因素達顯著水準 ($p < .05$)。由於生理成長與主動參與之勝數比 (odds ratio) 皆大於1，故此兩項皆為正向影響因素，亦即當生理成長或是主動參與之影響因素得分提高，則學生參與休閒運動意願相對增加。此外，將生理成長視為參與休閒運動之重要因素的學生，其參與運動的意願則是未將其作為考量因素之學生的2.43倍；將主動參與視為參與休閒運動之重要因素的學生，其參與運動的意願則是未將其作為考量因素之學生的2.97倍。

表11 體育課程滿意度、休閒運動態度對休閒運動參與之邏輯斯迴歸分析摘要表

預測變項	β 係數	標準誤	勝數比
常數	-5.05*	1.72	0.00
心靈成長	0.66	0.58	1.94
生理成長	0.88*	0.43	2.43
社會成長	-0.20	0.40	0.81
主動參與	1.09*	0.40	2.97
肯定自我	-0.27	0.49	0.76
教師行為與同儕支持	0.48	0.57	1.62
硬體設施與環境安全	-1.12	0.40	0.32
課程時數與人數安排	0.49	0.34	1.63
整體模式適配度檢定 $X^2=49.50^*$			
Hosmer-Lemeshow 檢定值 = 14.47(n.s.)			

註：df = 1 ; * $p < .05$; n.s. $p > .05$

由表11邏輯斯迴歸分析得知，納入之預測變項為生理成長與主動參與。因此，生理成長與主動參與為主要影響學生參與休閒運動之主要關鍵影響因素，依據統計結果，其最佳邏輯斯迴歸模式如下：

$$\text{Prob (願意參與)} = \frac{e^{-5.05 + (.88)*\text{生理成長} + (1.09)*\text{主動參與}}}{1 + e^{-5.05 + (.88)*\text{生理成長} + (1.09)*\text{主動參與}}}$$

肆、討論

一、休閒運動參與情形探討

由研究結果分析（如表1），受調查樣本學生男性比例略低於女性；每週參與休閒運動3次以上比例共佔40%，每週參與休閒運動2次以下共佔60%，與牟鍾福（2002）；黃振紅（2004）；楊亮梅、陳俊民（2009）調查之結果類似，經由數據可知養成學生每週運動三次的行為仍然有持續進步的空間；每次參與休閒運動以31-60分鐘為主，與黃振紅（2004）調查之結果類似；每次參與休閒運動的強度以輕鬆為主，與黃雅鈴、陳惠美（2005）調查之結果類似；主要參與休閒運動的時段為下午1點至6點；主要透過同學（朋友）來獲得休閒運動的資訊，與黃振紅（2004）調查之結果類似；最常透過慢跑、游泳，其次為籃球來從事參與休閒運動，與教育部（2010）；張宏亮等人（2010）；陳瑞辰、陳逸政與李俞麟（2013）研究結果類似，由於慢跑運動的便利性，以及近年來的慢跑熱潮，讓慢跑儼然成為學生課餘從事休閒運動的主要項目（張宏亮等人，2010）；有93%的同學會將上課所學運用在日常休閒運動中，顯示體育課程具有高度的課後休閒運動參與影響力。整體

而言，學生會經由體育課的修習，透過慢跑、游泳、籃球等方式，於下午時段、每週運動2次、每次31-60分鐘，以輕鬆的方式來進行休閒運動，並由同學（朋友）來獲得相關資訊。

二、體育課程滿意度探討

根據調查發現學生感受教師行為與同儕支持因素得分最高，課程時數與人數安排因素得分最低，與辛麗華、李連宗、邱奕銓（2010）、陳瑞辰等人（2013）之研究結果類似（抽樣課程項目師生比：游泳1：30-45、籃球1：60-62、排球1：60-62、羽球1：60-62），表示學生對於教師之態度、講解示範以及進度安排給予肯定，此外，學生對於課程參與過程中獲得的同儕支持、互助鼓勵以及歡愉氛圍持正向感受；然而，學生對於課程排定之修課人數以及時數安排感受較差。國內針對游泳課程調查發現，班級學生數多會影響教學品質（許富淑，2010）；國外研究亦發現，捷克學生的體育態度顯著高於美國，而捷克課堂師學比例為1：24；美國為1：34至1：40，顯示出班級容納較少的學生數，對於學生的體育態度有正向的影響（Jiri, James, Mark & George, 2004）。此外，接受較多的體育課程必修時數，學生有較高的運動態度與行為結果（Adams & Brynteson, 1992）。由國外的體育課程態度調查結果顯示，下降學生比例、提高體育課程時數有其正向的影響效果。反推台灣少子化現象、師資過剩以及提升教學品質的重要性。下降課堂學生人數，增設班級，招聘合格教師，來提高每一位學子獲得照顧的時間與機會，以百年樹人長遠觀點來看，此舉作為，對台灣未來的成長影響盛大。

三、休閒運動態度探討

根據調查發現學生對休閒運動態度呈現正面同意的感受，在肯定自我因素構面上得分最高，顯見學生對於從事休閒運動持正面肯定態度，並認為對己身是重要的、有益處的，且為一種正確善用時間的方式。此外，於主動參與因素構面中學生對於即使忙碌從事休閒運動仍是重要的持正面態度，然而在主動參加休閒運動營部分持無意見的態度，由此可見，多數同學從事慢跑、游泳等個人化、便利性、無經濟負擔性的休閒運動，然而，對於參加付費性的休閒運動營則不具有正向積極的態度。鑒於此，學校端可開設免費性休閒運動課程，來嘉惠更多欲求運動的學子。亦或透過課程的宣導與鼓勵，提供淡水地區的運動性社團（淡水慢跑俱樂部）、協會（慢壘協會）等，讓運動參與者增添團體共同目標的元素。

四、不同背景變項對體育課程滿意度、休閒運動態度差異分析探討

根據調查結果發現籃球運動項目在教師行為與同儕支持、主動參與，心靈、生理以及社會成長等因素顯著滿足於游泳，符合籃球此項團體性運動特性，在同儕支持、社會關係成長方面有所助益（陳敬能、蔡蘇南，2009）。因此，未來除辦理例行性新生盃、校長盃等球類競賽外，亦可加入公益籃球賽、三對三籃球賽等多元化賽事，持續提供學子休閒運動的場域與養成機會（陳東韋，2008）。此外，

未來在游泳項目的體育課程可帶入團體性的游泳接力、趣味競賽等，讓游泳運動亦可促進學生的樂趣化與社會發展，有助於未來出社會的人際互動（葉子誠、孟峻璋，2011）。羽球項目在硬體設施與環境安全因素顯著低於游泳、籃球與排球等運動項目，顯見，上課場地僅五面球場，同時容納60位學生的上課空間，造成學生評價的低落，基此，宜針對場地承載量進行上課人數上限的討論（陳瑞辰等人，2013）；每週參與休閒運動次數與時間較高的學生，在各構面因素皆顯著性地滿足運動次數少的學生，與黃雅鈴、陳惠美（2005）研究結果類似，顯示主動積極參與休閒運動的學生其內、外在身心感受皆較高，符合運動使人愉悅、使人健康的理念，是故應持續倡導運動改造大腦、生活等正向觀念；學生在中高運動強度（累、非常累），以及最低運動強度（非常輕鬆）有顯著性的滿意於中等運動強度（輕鬆、無意見），學生的正向感受有兩極化的現象，對於中高、最低運動強度在體育課程滿意度以及休閒運動態度等變項有正向感受，顯示，中高運動強度的學生在生理功能機制有效的回饋下，產生良好感受（Berger, 1996），另外，休閒運動本質上附有自主性、放鬆性以及紓壓性的特質，可能導致以非常輕鬆的強度進行休閒運動的學生，其評價與感受良好（中華民國體育學會，2000；蔡貞雄，1998）。

五、體育課程滿意度與休閒運動態度相關分析探討

本研究就體育課程滿意度（教師行為與同儕支持、硬體設施與環境安全、課程時數與人數安排）與休閒運動態度（心靈成長、生理成長、社會成長、主動參與、肯定自我）進行典型相關分析。根據研究結果顯示（如表 11），體育課程滿意度透過典型因素 χ ，影響到典型因素 η ，再經由 η 影響到運動場館使用滿意度的各構面。由結果顯示，三個體育課程滿意度構面透過（ χ_1 ）（ η_1 ）解釋總變異量的 41%，三個體育課程滿意度構面透過（ χ_2 ）（ η_2 ）解釋總變異量的 0.2%。由此可見，三個體育課程滿意度的構面與休閒運動態度的構面有典型相關存在。而這種典型相關關係主要是體育課程滿意度的「教師行為與同儕支持」構面，透過第一個典型因素，而影響休閒運動態度的「心靈成長」、「生理成長」、「社會成長」、「主動參與」與「肯定自我」之程度（如圖 1）。鍾志強（2008）亦指出，學生滿意的教學感受是日後持續參與體育活動的關鍵因素。因此，經由結果發現教師行為（教學態度、管理、指導）乃教學靈魂之窗（陳偉瑀，2003），同儕支持乃維持運動續航力之源（Neulinger, 1981）。學生若在學過程中獲得滿意的體育課程結果，將提升日後從事運動的動機（陳民修、張少熙，2007）；而同儕的相互鼓勵、邀約與支持將是養成或維持運動習慣的關鍵因素（Neulinger, 1981）。學者亦指出，教師應多元廣泛地介紹運動相關資訊（經典賽事、優良運動場所、優秀運動員等），以身作則並教導學生把握零碎的運動時間，可透過等人、看電視、看電影、視訊會議、與他人談話等時刻進行散步或快走，再經由計步器每日的配戴來給予自我回饋與心理支持（洪聰敏，電子郵件，2014 年 6 月 5 日；陳民修、張少熙，2007；黃振紅，2004；楊亮梅、陳俊民，2009），再者，除了增加體適能目標外，透過新

興的休閒運動體驗，諸如：定向運動課程、水上活動課程（風浪板、獨木舟）等，讓學生獲得多樣化、新奇化休閒運動體驗與自我效能（階段目標、運動技能、體適能、成就感等），從中獲得課程滿意度與正向休閒運動態度，進而促進終身休閒運動參與的養成（林瑞敏、曾聖文，2013；許富淑，2010；陳民修、張少熙，2007；黃振紅、呂碧琴，2012；楊亮梅、陳俊民，2009）。

六、體育課程滿意度、休閒運動態度對休閒運動參與之預測分析探討

本研究以邏輯斯迴歸預測學生休閒運動參與，其模式適配度良好，又從模式顯示，學生參與休閒運動意願之主要預測因素為休閒運動態度變項中的「生理成長」以及「主動參與」兩項因素。生理成長的勝數比（odds ratio）2.43，顯示瞭解從事休閒運動可帶來正向、助益的生理作息、免疫能力、睡眠品質、體重控制與體能狀態之學生，比不瞭解休閒運動可產生益處的學生高出2.43倍的運動參與機率；主動參與的勝數比（odds ratio）2.97，顯示主動關心自我的休閒運動情形、項目、場域的學生，比不會關心自我運動情形的學生高出2.97倍的運動參與機率，與陳安妮，（2010）；黃振紅（2004）；黃雅鈴、陳惠美（2005）；楊亮梅、陳俊民（2009）調查之結果類似，學者龍裔夫、黃崇儒、洪聰敏（2010）；Berger (1996); Wankel and Berger (1991) 亦指出，參與體能性的休閒活動在運動中可以消耗動員系統（交感神經系統）的資源，運動後可以啟動修養生機系統（副交感神經）達到放鬆、渴望飲食、休息、睡眠、上廁所，提高大腦alpha波、提升正面情緒、提高創意等反應；因此，可藉由靜態生動活潑的圖示、海報、看板、APP互動軟體來灌輸休閒運動參與的生理效益，並透過動態的體育課程、教師行為與互動來深化自主運動的情意系統，再進行休閒運動規劃講座，輔導學生個別化的休閒運動諮詢與規劃（協助學生讓其瞭解適合的休閒運動種類、強度、時間、頻率與目標等），基此引發休閒運動參與的內在原動力，才是促進學生參與休閒運動的關鍵要素（倪瑛蓮、施致平，2010；郭豐州、黃奕仁，2007；溫延傑、李鑑芸、陳金聲，2008；盧俊宏，1994；鍾志強，2005；Deeter, 1988; Zimmerman & Schunk, 2011）。

伍、結論

一、在休閒運動參與之各項情形中，九成三的學生會經由體育課的修習，透過慢跑、游泳、籃球等方式，於下午1點至6點時段、每週2次、每次31-60分鐘，以輕鬆的方式來進行休閒運動，並由同學（朋友）來獲得相關資訊；學生對於體育課程滿意度之「課程時數與人數安排」構面的評價最低，未來宜針對各項目場地適合之承載量再行規劃，適時增減班級容納人數，讓修課學生可以獲得更充足的場地運用時間與學習機會；學生對休閒運動態度具有正向的態度與認知，唯獨在主動參加休閒運動營部分評價最低，基此，學校端可多提供免費性休閒運動班、運動營等，再透過體育教師的宣導與鼓勵，來促進休閒運動的參與。

二、籃球運動項目在各因素構面顯著滿足於游泳項目，基此，籃球可持續增

加公益籃球賽、三對三鬥牛等。游泳課可帶入團體接力、趣味競賽等內容；羽球課程要針對場地人員最適承載量進行討論；由於運動的生理效益，每週參與休閒運動次數、時間、強度較高的學生，在身心靈的感受上高於運動次數、時間、強度較少的學生；此外，基於休閒運動自主、放鬆特質，以非常輕鬆方式參與休閒運動，有顯著性的滿足感與認同感。

三、體育課程滿意度與休閒運動態度具有兩個典型相關因素的存在。主要是體育課程滿意度的「教師行為與同儕支持」構面，透過第一個典型因素，而影響休閒運動態度的「心靈成長」、「生理成長」、「社會成長」、「主動參與」與「肯定自我」構面。因此，教師的教學態度、課程管理、指導內容，同儕間的鼓勵、邀約、互動與支持，對養成良好休閒運動態度具有關鍵影響因素。

四、邏輯斯迴歸適配情形良好，休閒運動態度變項中的「生理成長」及「主動參與」構面因素對學生的休閒運動參與具顯著預測力，為此，教師具備運動後生理效益的理論依據與實證案例，並將認知傳遞給學子，再給與休閒運動諮詢與規劃，對學生參與休閒運動具有關鍵性的影響因素。

陸、建議

一、於今日路跑活動盛行下的社會，可結合學生主要的休閒運動方式（慢跑）與校園周遭地形環境，在校園中試辦迷你馬拉松；增加三對三鬥牛、公益籃球賽等；游泳課程增加游泳接力、趣味競賽等；增添新穎的定向運動、風浪板、獨木舟等休閒運動相關課程，提供學生一個休閒運動參與的平台與機會。

二、為持續提高台灣競爭力，又適逢少子化的環境，宜降低每班學生數量，並穩定提供師範院校畢業生工作機會，讓社會中堅份子有奉獻的機會，更讓學子獲得共多的教育與照顧機會。

三、學校端初期可開設短期免費性休閒運動課程，待養成學生參與課後休閒運動營的習慣與觀念後，適時地轉化為繳交保證金，全勤者退費機制，或試繳交低額清潔費等方式；可與資訊處合作，共同研發休閒運動參與好康APP互動軟體，來灌輸其正面效益；規劃休閒運動講座，來提供並建立學生課後參與休閒運動之態度。

四、教師可主動介紹休閒運動相關資訊、場所、團體、社團、影片等，再引導學生運用計步器，來給予休閒運動參與資訊、目標與監控休閒運動成效的方法。

五、後續研究方面，可將研究對象擴及不同地區與公私立學校（綜合大學、科技大學、師範學院）等調查範圍；加入不同修課項目、不同變項（參與動機、阻礙因素）；不同研究方法（質性訪談）等方式進行探討，讓研究的推論面向更臻完善。

參考文獻

- 中華民國體育學會 (2000)。休閒活動專書。臺北市：作者。
- 牟鍾福 (2002)。台灣地區民眾運動休閒設施需求研究。台北市：行政院體育委員會。
- 吳萬福 (1997)。大學體育教學的現況與解決問題之道。**中華體育季刊**, 11(2), 1-7。
- 李世昌、林聰哲、李政道 (2005)。中部地區技專校院學生休閒運動現況暨態度之調查研究。**文化體育學刊**, 3, 1-6。
- 李建霖 (2013)。大專體育課程學習滿意度與休閒運動效益之研究—以羽球課程為例。**高應科大體育**, 12, 74-103。
- 辛麗華、李連宗、邱奕銓 (2010)。龍華科技大學體育教學之滿意度。**大專體育學術專刊**, 147-154。
- 周郁采 (2005)。國中體育課程學習成效自評結果對運動休閒參與行為影響之研究—以臺北市為例 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林貴福 (1993)。國小體育實務。台北市：心理出版社。
- 林瑞敏、曾聖文 (2013)。學習動機、游泳教學對休閒運動態度之影響：以苗栗縣國小學童游泳學習為例。**運動休閒餐旅研究**, 8(3), 85-113。
- 施致平 (2000)。中華職籃運動參與之預測模式。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告 (編號：NSC89-2413-H-003-012-S)。
10.6141/TW-SRDA-E89025-1
- 洪慧敏 (2009)。探討現今大學生休閒運動之態度。**運動健康休閒學報**, 創刊號, 34-52。
- 倪瑛蓮、施致平 (2010)。臺北市運動中心顧客參與預測模式分析。**體育學報**, 43(3), 91-108。
- 孫彩卿、陳鎰明 (2009)。大學生休閒運動態度之研究—以明道大學生為例。**休閒保健期刊**, 2, 125-137。
- 康正男、黃國恩、連玉輝 (2008)。大學生參與休閒運動之研究—以臺灣大學為例。**臺灣體育運動管理學報**, 7, 33-51。
- 張宏亮、陳美燕、楊裕隆、王傑賢、林建勳、李俞麟 (2010)。臺灣大專校院學生運動習慣之分析。**大專體育學術專刊**, 240-255。
- 教育部 (2010)。99年度學生運動參與情形調查報告書。臺北市：作者。
- 許富淑 (2010)。大專學生選修游泳課之學習動機、學習滿意度與學習成效之研究。**輔仁大學體育學刊**, 9, 66-83。
- 郭豐州、黃奕仁 (2007)。大專體育教學中的情意系統。**中華體育季刊**, 21(4), 53-60。
- 陳仁精、鍾志強 (2009)。休閒運動態度與休閒運動參與行為關係之研究。**雲科大體育**, 11, 81-90。
- 陳文良、劉選吉、謝謨郁 (2005)。大專學生體育課選修花式撞球之休閒運動態

- 度與需求重要程度對學習滿意度之影響。**中華民國大專院校94年度體育學術研討會專刊**，44-52。
- 陳民修、張少熙（2007）。國小學童體育學習成就與休閒運動參與動機之研究。**國北教大體育**，2，166-173。
- 陳安妮（2010）。高中教師休閒運動態度與生活壓力關係之研究—以台南市高中教師為例。**運動知識學報**，7，73-83。
- 陳志成、俞柏志、王毓鼎、柯佩岑（2007）。淡水地區大學學生休閒運動態度與生活壓力關係之研究。**淡江體育**，10，115-126。
- 陳東韋（2008）。大學生休閒運動態度與參與行為之研究—以慈濟大學學生為樣本。**嘉大體育健康休閒期刊**，7(3)，59-70。10.6169/NCYUJPEHR.7.3.07
- 陳俊民（2002）。從休閒與運動的關係談學校體育的發展方向。**中華體育季刊**，16(4)，118-124。
- 陳皆榮（2004）。倡導休閒活動、展開亮麗人生。**學校體育**，14(2)，38-44。
- 陳偉瑀（2003）。大專院校體育教師教導方式對學生體育課學習行為的影響。**體育學報**，35，221-232。
- 陳逸政、李俞麟、王傑賢（2013）。大專學生體育課參與情形與體適能現況調查之研究。**輔仁大學體育學刊**，12，86-110。
- 陳敬能、蔡蘇南（2009）。大專學生參與體育課程學習動機之研究。**嘉大體育健康休閒期刊**，8(1)，127-133。10.6169/NCYUJPEHR.8.1.13
- 陳瑞辰、陳逸政、李俞麟（2013）。學生運動參與、體育教學滿意度與運動場館使用滿意度之研究—以某私立大學為例。**運動休閒管理學報**，10(4)，78-97。10.6214/JSRM.1004.006
- 陳肇芳（2006）。大專學生休閒運動態度之調查研究。**嘉大體育健康休閒期刊**，5，110-116。10.6169/NCYUJPEHR.5.12
- 曾聖文、蔡佳紋（2013）。休閒運動態度對國小高年級學童休閒效益之影響：以參與動機為中介變項。**運動與遊憩研究**，8(1)，23-47。
- 黃振紅（2004）。不同學制技職生參與休閒運動之差異研究。**大專體育學刊**，6(2)，67-78。
- 黃振紅、呂碧琴（2012）。淡水區大學生休閒運動態度、阻礙、體驗與幸福感之關係模式。**臺大體育學刊**，22，49-61。
- 黃雅鈴、陳惠美（2005）。休閒運動態度與行為關係之研究。**戶外遊憩研究**，18(3)，81-102。10.6130/JORS.2005.18(3)4
- 楊亮梅、陳俊民（2009）。運動態度、體適能對健身運動參與行為之影響：心理生物學模式。**中正體育學刊**，2，35-45。
- 楊亮梅、顧毓群（2004）。大學生休閒運動態度量表編製與調查。**體育學報**，37，149-162。
- 溫延傑、李鑑芸、陳金聲（2008）。大專校院學生休閒運動態度之調查研究。**臺中學院體育**，5，55-63。

葉子誠、孟峻瑋 (2011)。「泳起來!專案」計劃指標之探討。**國民體育季刊**, 43(3)。

2014年8月4取 <http://www1.sa.gov.tw/resource/annualreport/Quarterly167/p4.asp>

廖主民、林章榜 (2008)。「運動期望與價值量表:大學生版」之中文化與修訂:以Eccles的期望價值理論為基礎。**大專體育學刊**, 10(2), 71-82。

趙麗雲 (2002)。青少年休閒運動現況暨發展策略。**國家政策論壇**, 2(4), 36-44。

蔡貞雄 (1998)。落實休閒運動的體育教學。**國民體育季刊**, 27(3), 9-15。

盧俊宏 (1994)。**運動心理學**。臺北市:師大書苑。

龍裔夫、黃崇儒、洪聰敏 (2010)。運動介入與前額腦波側化、情緒狀態之關係。**中華體育季刊**, 24(3), 1-15。

鍾志強 (2005)。休閒運動態度對休閒運動參與的影響。**雲科大體育**, 8, 151-167。

鍾志強 (2008)。大學生體育課程體驗、學習滿意度與行為意圖之研究。**運動休閒餐旅研究**, 3(3), 53-67。

Adams, T. M. & Brynteson, P. (1992). A comparison of attitudes and exercise habits of alumni from colleges with varying degrees of physical education activity programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(2), 148-152.
10.1080/02701367.1992.10607574

Berger, B. G. (1996). Psychological benefits of an active lifestyle: What we know and what we need to know. *QUEST*, 48(3), 330-353.
10.1080/00336297.1996.10484201

Biddle, S. (2001). Enhancing Motivation in Physical Education. *Advances in Motivation in Sport and Exercise*(pp.101-127). Champaign, IL: Human Kinetics.

Deeter, T. E. (1988). Does attitudinal commitment predict physical activity participation? *Journal of Sport Behavior*, 11(4), 177-192.

Jiri S., James M. E., Mark J. F., & George L. (2004). Attitudes toward physical education: A study of high school students from four countries -Austria, Czech Republic, England, and USA. *Coll Stud Journal*, 38(2), 171-178.

Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure* (2nd Ed.). Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Piccoli, G., Ahmad, R., & Ives, B. (2001). Web-based virtual learning environments: A research framework and a preliminary assessment of effectiveness in basic IT skills training. *MIS Quarterly*, 25(4), 401-426. 10.2307/3250989

Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1991). Their personal and social benefits of sport and physical activity. In B. L. Driver, D. J. Brown and G. L. Peterson(Eds.), *Benefits of leisure*, 121-144. State College, PA: Venture Publish.

Zimmerman, B., & Schunk, D. (2011). Self-regulated learning and performance: An introduction and an overview. In B. Zimmerman & D. Schunk (Eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (1-12). New York, NY: Routledge.